*квалификация-м.10.*

**Лекция на тема: „Здравословния живот – животът на новото време”**

***ст. учител С. Лазарова***

Не можем да промените гените си или дори голяма част от средата около нас, но има избор на начин на живот, който можете да направите, за да подобрите здравето си.

В момента повече от половината възрастни в Европа са с наднормено тегло или затлъстяване. Докато това не се промени, заплахата от сърдечно-съдовите заболявания, диабетa и някои видове рак за качеството ни на живот, ще продължава да се увеличава.

Освен това пред очите ни израства поколение деца, сред които затлъстяването е много разпространено. Това води до риск от намаляване на тяхното качество на живот сега и в бъдеще. Съществува голяма вероятност тези деца да продължат да страдат от затлъстяване през целия си живот и така да се получи порочен кръг.

Добрата новина е, че всички тези болести до голяма степен могат да бъдат предотвратени. Можем да избегнем тези мрачни последствия, защото те са силно свързани с нашия начин на живот, по-конкретно с нашия хранителен режим и равнището ни на физическа активност.

„Здравословен начин на живот“ означава поддържане на здравословен начин на живот и въвеждане на навици, които подобряват вашето здраве.

**Ползите от здравословния начин на живот:**

Това, което печелим, като живеем по -здравословно, включва:

• да се чувстваме по -добре психически - редовните упражнения могат да повдигнат настроението и да ни помогнат да се почувстваме по –добре;

• спестяване на пари - яденето на нездравословна храна, пушенето и пиенето на сладки напитки или алкохол са скъпи навици;

• по -малко здравословни проблеми - воденето на по -здравословен начин на живот означава по -малък риск от развитие на много заболявания;

• да поемем контрола над живота си - да бъдем здрави ни помага да се чувстваме в контрол над живота си.

Промяната на старите навици може да бъде трудна, но има стъпки, които можем да предприемем, за да станем по -здрави. Важна първа стъпка е идентифицирането на по -малко здравословни навици и научаването на нови, положителни такива, които да ги заменят, като например:

**1. Бъдете хидратирани. Пийте чаша вода сутрин**

Дехидратацията може да бъде опасна и да доведе до промени в настроението, летаргия, запек и др.

Първото ви нещо, което трябва да направите след като се събудите сутрин е да изпиете чаша вода със стайна температура. Водата помага да се пречистим, ускорява метаболизма и освобождава и спомага за освобождаване на токсините. Някои хора даже твърдят, че помага за сваляне на килограми.

Въпреки че водата е най -добрият избор, можете да пиете и умерени количества чай и кафе, които са направени главно от вода. Създаването на добри здравословни навици, като пиене на много течности, гарантира, че сте заредени с гориво и готови за деня си.

Докато енергийните и плодови напитки могат да се пият умерено, най -добре е да стоите далеч от сладките напитки в по -голямата си част.

**2. Наспивайте се**

Липсата на сън и недоспиването ви кара да се чувствате уморени и раздразнителни, пречи ви на концентрацията. Липсата на сън може да физическото ви здраве (най-вече сърцето). Някои изследвания показват, че 8 часа сън за 24 часов период е необходимото време за възрастните. Но хората се различават. За някои 6 часа са достатъчни, за други – 10 часа. Ако ви се приспива следобед между 16:00 и 18:00 ч. значи не си почивате достатъчно.

**3. Разтегнете се сутрин**

Вместо да дремете сутрин можете да оползотворите времето сутрин по подобаващо. Разтегнете гърба, краката, врата. Това ще събуди тялото ви от сън. Протягането сутрин увеличава притока на кръв в мускулите и им осигурява повече кислород, което ги подготвя за новия ден.

**4. Заменете нездравословната храна**

Доброто хранене често е първата линия на защита, за да се избегнат много заболявания. Независимо дали имате заболяване или не, яжте здравословна диета, богата на плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и постни протеини.

Чипс, солени ядки, сладки, бисквити и други вкусни лакомства със сигурност не се отразяват здравословно на тялото ви. Те съдържат много мазнини, сол, захар. Вместо тях яжте здравословна диета- плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и постни протеини, сурови ядки, които са богати на витамини и минерали.

**5. Закусвайте!**

Закуската е най-важното хранене през деня, особено за хората, борещи се да отслабнат. Ако я пропуснете огладнявате много преди обяд и ще започнете да се тъпчете с нездравословни храни, богати на мазнини, сол и захар и бедни на витамини. Проучване на Американската кардиологична асоциация заключи, че закусващите хора са по-защитени от болести и диабет, отколкото от хората, които не закусват. Достатъчно е просто да станете 15 минути по-рано сутрин, да си приготвите например омлет с зеленчуци, плодова салата с мляко, овесени ядки.

**6. Разхождайте се**

Всички знаем плюсовете на физическата активност, но повечето от нас нямат необходимото време през деня за упражнения. В такъв случай използвайте стълбите в офиса вместо асансьора, разходете се с приятели, разходете кучето си малко по-дълго от обикновено – използвайте всяка възможност да се движите повече. Учени твърдят, че са седмично трябва да вървим по 19 км. или между 125 и 200 минути, за подобрим здравето на сърцето си.

**7. Социализирайте се**

Твърди се, че самотните хора са по-склонни да се разболяват и да умират млади. Хората, които нямат приятели са по-стресирани, депресирани и често се залежават. Експерти казват, че от това каква е социалната обвързаност
на човек е един от начини за прогнозиране на неговото здраве и независимост в по-късни години.

**8. Изучете списъка със съставките на любимите ви продукти**

Списъкът със съставките  на продуктите е много важно нещо и ви дава ясна представа дали храната, която консумирате е здравословна или вредна. Има стотици, може би хиляди вредни за здравето съставки в продуктите, продаващи се по магазините и за това е много важно да ги запомните, да ги поставите в черен списък. За щастие има много информация в интернет. За това разгледайте внимателно етикетите на любимите ви храни,
козметика и други продукти следващия път когато отидете да пазарувате. Вредните съставки често водят до болести, алергични реакции и дори може да образуват рак.

**9. Захванете се с нови дейности**

Захванете се с нови активности. Въвлечете в тях цялото семейството и приятелите. Можем да ви предложим да се захванете с туризъм, групови спортове, ски или каране на колело и т.н. Намерете си хоби. Това ще ви достави удоволствие и със сигурност ще намали стреса от ежедневието. Новите действия ще ви запознаят с други хора, сред които може да откриете нови приятели. Наслаждавайте се на новото си хоби и
помнете – щастливите хора живеят по-дълго.

**10. Поемане на отговорност за цялостното ви здраве, включително редовни прегледи за очите и зъбите.**

**11. Обичайте живота си!**

Да бъдеш здрав означава да си психически и емоционално здрав. Да бъдеш здрав трябва да бъде част от цялостния ти начин на живот. Здравословният начин на живот може да помогне за предотвратяване на хронични и дългосрочни заболявания. Чувството за себе си и грижите за здравето са важни за вашето самочувствие и представа за себе си. Поддържайте здравословен начин на живот, като правите това, което е подходящо за вашето тяло.

Има пряка връзка между позитивното отношение и по -добрите взаимоотношения, превъзходното здраве и по -големия успех.

Някои проучвания показват, че черти на личността като оптимизъм и песимизъм могат да повлияят на много области на вашето здраве и благополучие. Положителното мислене, което обикновено идва с оптимизъм, е ключова част от ефективното управление на стреса. Позитивното отношение може да увеличи вашата енергия, да повиши вътрешната ви сила, да вдъхнови другите и да спечели смелостта да се справите с трудни предизвикателства. Според изследване позитивното мислене може да удължи живота ви, да намали депресията, да намали нивата на стрес, да предложи по-добро психологическо и физическо благосъстояние и да ви позволи да се справите по-добре по време на трудности и времена на стрес. А ефективното управление на стреса е свързано с много ползи за здравето.

Отпуснете се! Не се нервирайте и вбесявайте за тривиални неща. Не бъдете твърде сериозни. Усмихвайте се и обичайте другите и винаги гледайте от светлата страна на живота!

**Как да развием положителни здравословни навици:**

Ключът към развитието на положителни навици, които е по -вероятно да запазите, е да:

- Започнете бавно:

Променяйте само едно нещо наведнъж - вижте ползите, които могат да дойдат от приемането на по -балансирани ястия или упражненията или отказването от тютюнопушене

Направете малки промени: постижимата промяна е по -вероятно да се превърне в навик, който запазвате.

Вървете бавно: постепенната промяна може да бъде по -лесна от всички наведнъж.

Надграждайте върху това, което вече правите: например, ако обичате да ходите, опитайте да удължите обичайния си маршрут с управляемо количество.

Не забравяйте, че увеличаването или добавянето дори на едно ново здравословно поведение може да направи голяма промяна за вашето здраве.

Можем да постигнем много, ако се погрижим нашите деца да имат достъп до балансирана и здравословна храна в детските градини и училищата, да пият достатъчно вода и редовно да се занимават с физическа активност.

В същото време е важно да ги предпазваме от агресивни реклами и да ограничим времето, което прекарват пред екрана, като едновременно с това използваме по най-добрия начин мобилните приложения и модерните технологии, за да образоваме и информираме децата как да живеят по здравословен начин.

В **проучване** от 2018 г. международна група изследователи, ръководена от учени от Harvard TH Chan School of Public Health, установи, че приемането на пет здравословни навика може да удължи продължителността на живота с 14 години за жените и с 12 години за мъжете:

• хранителен режим с високо съдържание на растения и ниско съдържание на мазнини;

• физически упражнения от умерено до енергично ниво в продължение на няколко часа седмично;

• поддържане на здравословно телесно тегло;

• не пушене;

• консумиране на не повече от една алкохолна напитка на ден за жени и две за мъже;

За да проследят тези данни, изследователите искаха да знаят колко от тези добавени години са в здраве, без три често срещани хронични заболявания: сърдечни заболявания, диабет тип 2 и рак.

В проучване, публикувано на 8 януари в BMJ, те съобщават, че здравословният начин на живот наистина може да допринесе за повече-и повече без болести-години живот. Резултатите показват, че жените могат да удължат продължителността на живота си без болести след 50-годишна възраст с около 10 години, а мъжете могат да добавят около осем години повече от хората, които нямат тези навици.

„Важно е да се погледне продължителността на живота без болести, защото това има важни последици от гледна точка на подобряване на качеството на живот и намаляване на общите разходи за здравеопазване“, казва д-р Франк Ху, председател на отдела по хранене в Харвардското училище по общество TH Chan Здраве и старши автор на статията. „Удължаването на продължителността на живота не е достатъчно, ние искаме да удължим здравето, така че по -дългата продължителност на живота да е в здраве и без основни хронични заболявания и увреждания, свързани с тези заболявания.“

За да установят тези модели, изследователите анализираха данни, събрани от повече от 111 000 жени и мъже от САЩ, които са били на възраст между 30 и 75 години, когато са се записали в здравното проучване на медицинските сестри или в последващото проучване на здравните специалисти, започнало през 1980 и 1986 г., съответно. Участниците отговаряха на въпросници за начина си на живот и здравето си на всеки две години до 2014 г. Въз основа на отговорите си, всеки участник получава оценка „начин на живот“ от 0-5, като по-високите резултати представляват по-добро придържане към здравословните насоки. След това изследователите се опитаха да съпоставят тези резултати с това колко дълго участниците са живели без сърдечни заболявания, рак или диабет.

Жените, които съобщават, че отговарят на четири или пет от здравословните навици, са живели средно още 34 години без тези заболявания след 50 -годишна възраст в сравнение с 24 години за жени, които са казали, че не спазват нито един от здравословните навици. Мъжете, които съобщават, че изпълняват четири или пет от навиците на начина на живот, са живели средно още 31 години без болести след 50 -годишна възраст, докато тези, които не са приели нито един от тях, са живели средно още 23 години след 50 -годишна възраст.

Ху казва, че нито един от петте фактора не се откроява като по -важен от останалите; ползите от опазването на хората от болести и удължаването на живота бяха сходни при всичките пет. Освен това, доказателствата показват, че приносът на всеки фактор е адитивен- броят на натрупаните години на живот без болести се увеличава с всеки следващ здравословен навик, който хората следват. „Хората не трябва да се обезкуражават да ги приемат, ако им е трудно да се следват един или два фактора“, казва Ху.

И тъй като всички участници в проучването са били на възраст над 30 години, констатациите също показват, че „никога не е късно да се променим“, казва Ху. „Винаги е по -добре да се възприемат навици за здравословен начин на живот възможно най -рано, но дори приемането им сравнително късно в живота все още ще има значителни ползи за здравето по -късно.“

Малките промени водят до големи резултати!